

La historia de María

Comencé a tener dolores de cabeza y malestar estomacal dos meses después de dar a luz a mi primer hijo, José. Me enojaba y comenzaba a discutir con mi marido. Al cabo de un tiempo, empecé a tener pensamientos suicidas. Tenía ganas de irme a dormir y no volver a despertar.

Cuando el estrés aumentó mucho, se lo conté al pediatra de mi bebé y él me refirió a una clínica. Le conté al médico de la clínica que había estado tomando antidepresivos antes de mi embarazo. Me indicó que volviera a tomarlos. Estos medicamentos me ayudaron a dormir y de esta manera mejoró mi producción de leche materna. José se puso más tranquilo cuando lo amamantaba. También asistí a un grupo de apoyo semanal para nuevas madres y recibí asesoramiento personalizado.

**Cada día me siento un poco mejor.
Ya no estoy tan preocupada ni triste.**



Recuerde

La depresión tiene tratamiento.

Si no se trata, la depresión puede hacerle daño a usted y a su familia.

Si se siente deprimida, hay ayuda para usted.

- Hable con proveedor de servicios de salud.
- Vea a un consejero.
- Encuentre un grupo de apoyo.

Llame a la
Parental Stress Line
(Línea para Padres con Estrés)
disponible las 24 horas.
1-800-632-8188

La llamada es privada y no
tiene que dar su nombre.



Patrocinado por el Departamento de Salud Pública (Department of Public Health) de Massachusetts de acuerdo con el Comité Asesor de Conexiones Perinatales (Perinatal Connections Advisory Committee). Financiado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services), Administración de Recursos y Servicios de la Salud (Health Resources and Services Administration, HRSA)/Oficina de Salud Materno-Infantil (Maternal and Child Health Bureau, MCHB).

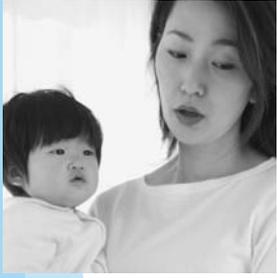
Spanish Sept. 2006



Ser madre es una tarea difícil.

Está bien pedir ayuda.

“Tenía ganas de irme a dormir y no volver a despertar”.



Usted es importante.

Hágase estas preguntas a sí misma.

Usted...

- ...¿está intranquila?
- ...¿llora mucho?
- ...¿no tiene energías?
- ...¿está ansiosa o nerviosa?
- ...¿duerme demasiado o no duerme lo suficiente?
- ...¿come demasiado o no come lo suficiente?
- ...¿tiene dolores de cabeza o dolores en el pecho?
- ...¿está perdiendo el interés por su familia?
- ...¿tiene miedo de hacerse daño a usted o a su bebé?



“Cuando tuve que volver a trabajar, sentí que ya no podría proteger a mi bebé”.

Su salud es importante.

Todos los días, dedíquese un tiempo para usted.

- descanse
- duerma cuando el bebé duerme
- consuma refrigerios y comidas saludables
- pida ayuda con las tareas del hogar
- lea
- salga a caminar
- dedique tiempo a estar con alguien especial
- hable con otras madres



“Dejé de tener interés en hacer cosas con mi familia y amigos. Nunca tenía ganas de salir”.

Una de cada 10 mujeres se deprime luego de dar a luz.

La depresión tiene tratamiento.

Hable con alguien sobre cómo se siente.

Comuníquese a su proveedor de servicios de salud.

Siga pidiendo ayuda hasta conseguirla.

Llame a la
Parental Stress Line
(Línea para Padres con Estrés)
1-800-632-8188

Las 24 horas del día, los 365 días del año. La llamada es privada y no tiene que dar su nombre.

www.postpartum.net



Algunas mujeres se deprimen durante el embarazo o durante las primeras semanas después de dar a luz.

Es posible que algunas madres que acaban de dar a luz no se sientan tristes ni preocupadas hasta varios meses después de tener a su bebé.

Independientemente del momento en que comenzó a sentirse deprimida, sepa que no está sola.